

Fenchel-Apfel-Salat mit Bündnerfleisch

Fenchel:

1 EL Öl in Bratpfanne geben
400 g Fenchel waschen, in feine Scheiben schneiden, beifügen
Salz würzen, ca. 5-10 Min. dämpfen auf mittlerer Stufe
1-2 Äpfel waschen, rüsten, in kleine Stücke schneiden, zugeben, ca. 5
Min. weiter dämpfen, dann leicht auskühlen lassen und auf 4
Tellern arrangieren
12 Tranchen Bündnerfleisch darauf verteilen
4KL weisse Bohnen
evtl. einige Kürbiskerne oder Nüsse
evtl. wenig Edelhefe darüber streuen

Salatsauce:

2EL kaltgepresstes Rapsöl
3 EL Apfelessig
Salz, Pfeffer alles gut mischen, über dem Fenchel verteilen

Getoastetes Brot dazu servieren

Tipp:

Der Salat kann als Vorspeise oder als kleiner Z'nacht serviert werden.
Bei Unverträglichkeit auf Äpfel: Birnen verwenden.
Die weissen Bohnen gleichen den Chrom in den Äpfeln aus.

Rezept von Andrea Schwyn



Rezept von: www.boe-verein.ch